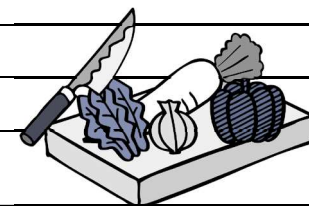


食生活改善推進員養成講座の実施について

食生活改善推進員は、市民の健康寿命の延伸をめざして食育や健康づくりなどの食のボランティア活動を行っています。
この講座では、健康な食事について正しい知識と技術を学び、市のイベントや地域での活動に参加できる食生活改善推進員を養成しています。
令和5年度の実施内容は次のとおりです。（※申込み方法・日程など詳細については広報ひろさき及び市のホームページに掲載します。）

受講資格・その他	受講資格：全日程に参加でき、養成講座終了後ボランティア活動に参加できる市民の方 定員 10 名（託児室あり）
場 所	弘前市保健センター（弘前市野田二丁目 7-1） 電話 37-3750
内 容	生活習慣病予防・地区活動についての講義、調理実習、栄養価計算等
受講にかかる費用	無料
修了証書・食生活改善推進員委嘱状	全講座 10 単位（おおむね 20 時間）受講された方に交付いたします。



弘前市健康づくりサポーター募集について

弘前市の健康寿命延伸のために、健康づくりに関する活動をする市民ボランティア組織です。現在市内 25 地区に「地区健康づくりサポーター協議会」が設立されており、地区の仲間と事務局である地区担当保健師とともに活動します。随時募集しています。

対 象	弘前市民の方であれば誰でもなることができます。具体的には…○ご本人からの申し込み（自薦） ○お住まいの町会長からの推薦
任 期	2 年（令和 5 年 7 月 1 日から第 5 期目の活動がスタートする予定です。途中加入も可能です。）
お 問 い 合 わ せ 先	弘前市保健センター（弘前市野田二丁目 7-1） 電話 37-3750

市民の健康まつり

と き：令和 5 年（2023 年）7 月 9 日（日）
と ころ：ヒロロ 3 F 及び 4 F 市民ホール（弘前市駅前町 9-20）
主 催：弘前市・（一社）弘前市医師会
共 催：（一社）弘前歯科医師会・（一社）弘前薬剤師会

内容の詳細は広報ひろさきや市ホームページなどでお知らせします。

